



Com a chegada do outono vem junto a vontade de comer pratos quentes que afagam o paladar. Mas também surge a preguiça de realizar atividades físicas e a vontade de ficar em casa é ainda maior, que são prato cheio para os quilinhos extras. E todo mundo sabe que para estar feliz com o corpo no verão é necessários cuidar da alimentação nas estações frias do ano. Para você elaborar pratos saborosos e balanceados, separamos dicas de acompanhamentos quentes e nutritivos para preparar junto com as opções de carne suína Alegre. Confira:

Carne suína com legumes

Se fica quase impossível consumir as folhas verdes nessa estação, cortes magros e legumes cozidos ou assados são ideais para aliar sabor e muita saúde. Invista em brócolis, cenoura, couve-flor, chuchu, berinjela, entre outras opções. O resultado é um prato cheio de sabor e leve.

Carne suína com frutas

Combinar essa proteína com frutas traz um sabor especial à mesa. A laranja, abacaxi e ameixa são as que mais combinam com a carne suína assada. Mas picar uma maçã, regar azeite, salpicar o açúcar, um pouquinho de sal e levá-la por 15 minutos ao forno, junto com uma cebola fatiada, é garantia de um prato delicioso.

Carne suína com purê

Um purê para acompanhar a carne suína vai aquecer o paladar e o coração também. As opções mais leves são de ervilhas, abóbora, maçã e couve-flor.

Carne suína com suflê

Suflês de legumes são deliciosos e deixa o prato leve e nutritivo, mantendo a dieta equilibrada. É uma opção tanto para o almoço quanto para o jantar. Você pode fazer opções de cenoura, beterraba, abobrinha, milho, espinafre, chuchu, entre muitas outras.

As sopas light também são as mais desejadas para terminar os dias frios bem aquecido e sem peso na consciência. Procure



inserir as dicas acima nas suas refeições. Você vai se surpreender com o sabor!
